

2021 年汕尾市城区国民体质监测工作总结

根据汕尾市文化广电旅游体育局《关于开展 2021 年汕尾市国民体质监测工作方案的通知》（汕文广旅体）（2021）320 号）文件要求，汕尾市城区于 12 月 5 日前按照国家颁布的国民体质监测指标，以抽样调查的方式在全县范围内对 3 至 79 周岁（不含 7~19 周岁人群）监测对象进行统一测试。本次监测工作在主办、承办单位的精心组织、协调配合和工作人员及志愿者的共同努力下，取得圆满成功。

本次活动由汕尾市城区文化广电旅游体育局主办，汕尾市奥锐体育文化发展有限公司承办。在全城区开展为期一个月的监测工作，通过举行 2021 年汕尾市城区国民体质监测活动，既让广大市民朋友认识到了科学健身的重要性，又强化了健康理念，既增强了大家的健身意识，提高了居民对科学健身普及的知晓率和支持率，社会反映良好，各界朋友对本次活动好评如潮，传递了汕尾市的正能量。通过开展此次工作，颇多市民希望多开展这样惠民的体测。

活动顺利结束了，我们将在以后的工作中继续努力，总结经验，将工作做得更加完善，把汕尾的惠民活动长久有效地持续开展下去，让更多群众了解体质报告和加入运动成为我市落实全民健身的重要举措，全面提高全县人民的体质健康水平，为大力推进汕尾全民健身运动作出更大贡献。

现将活动情况总结如下：

一、2021年汕尾市城区国民体质监测对象与抽样完成情况：

2021年城区抽样测试任务量2400人，截止至2021年12月5日城区已完成合计2890人。具体完成情况如下：

① 幼儿需抽样测试480人，已完成583人。幼儿测试指标含：身高、坐高、体重、胸围、体脂率、安静脉搏、握力、立定跳远、坐位体前屈、双脚连续跳、15米绕障碍跑、走平衡木等。

② 成年人需抽样测试1440人，已完成1632人。成年人测试指标含：身高、体重、臀围、体脂率、安静脉搏、血压、肺活量、功率自行车、握力、背力、纵跳、仰卧撑（男）/跪卧撑（女）、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时等。

③ 老年人需抽样测试480人，已完成675人。老年人测试指标含：身高、体重、臀围、体脂率、安静脉搏、血压、肺活量、2分钟原位高抬腿、握力、坐位体前屈、30秒坐站、闭眼单脚站立、选择反应时等。

附：各年龄段完成情况表

2021年城区国民体质监测-幼儿抽样测试完成情况																	
类别	城镇幼儿								农村幼儿								合计
	男				女				男				女				
	3岁	4岁	5岁	6岁	3岁	4岁	5岁	6岁	3岁	4岁	5岁	6岁	3岁	4岁	5岁	6岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480
实际完成样本量	37	37	37	34	38	37	35	33	52	51	30	30	33	35	30	34	583
本应完成样本量合计480例，实际完成样本量583例																	

2021年城区国民体质监测-成年人抽样测试完成情况																	
类别	城镇体力劳动者																合计
	男								女								
	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480
实际完成样本量	34	30	30	31	30	30	34	27	35	31	30	30	31	30	39	29	501
本应完成样本量合计480例，实际完成样本量501例																	

类别	城镇非体力劳动者																合计
	男								女								
	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480
实际完成样本量	34	31	38	31	30	30	37	45	34	34	30	30	29	36	49	61	579
本应完成样本量合计480例，实际完成样本量579例																	

类别	农村																合计
	男								女								
	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	20~24岁	25~29岁	30~34岁	35~39岁	40~44岁	45~49岁	50~54岁	55~59岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	480
实际完成样本量	37	52	41	38	30	32	31	31	32	32	32	30	32	31	35	36	562
本应完成样本量合计480例，实际完成样本量562例																	

2021年城区国民体质监测-老年人抽样测试完成情况									
类别	城市老年人								合计
	男				女				
	60~64岁	65~69岁	70~74岁	75~79岁	60~64岁	65~69岁	70~74岁	75~79岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	240
实际完成样本量	59	52	42	42	88	65	43	32	423
本应完成样本量合计240例，实际完成样本量423例									

类别	农村老年人								合计
	男				女				
	60~64岁	65~69岁	70~74岁	75~79岁	60~64岁	65~69岁	70~74岁	75~79岁	
本应完成样本量	30	30	30	30	30	30	30	30	240
实际完成样本量	30	33	33	31	31	32	31	31	252
本应完成样本量合计240例，实际完成样本量252例									

广东省国民体质监测中心

汕尾市城区文化广电旅游体育局：

根据方案要求，每个地市需要完成 3360 例的市级抽样样本，县（市、区）需完成 2400 例的县级抽样样本，并按照国民体质监测要求上传至广东省国民体质监测系统。根据广东省国民体质监测系统样本量上传记录，截止至 12 月 5 日，汕尾市城区已完成《2021 年广东省国民体质监测工作方案》的样本数据采集工作。实际完成 2890 例，超量完成任务。其中包含了幼儿 583 例，成年人 1632 例，老年人 675 例。

特此证明。

广东省国民体质监测中心

2021 年 12 月 13 日

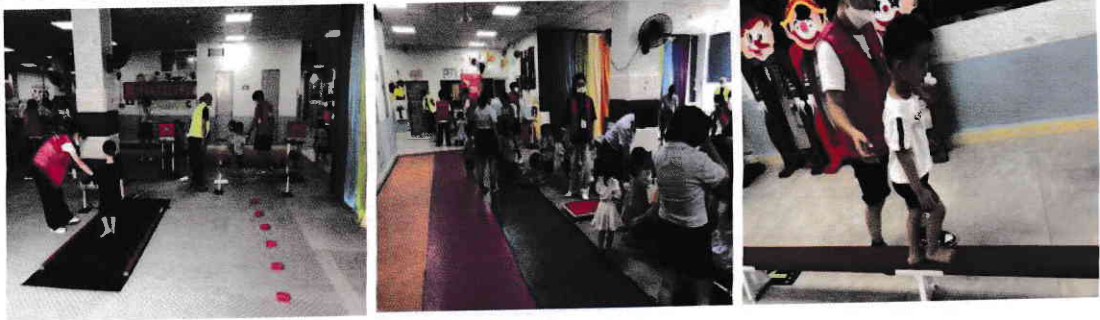


二、2021年城区国民体质监测--行程表

2021年汕尾市城区国民体质监测完成情况表(城区)					
序号	测试日期	监测点	地区	监测人群	监测人数
1	09.13	英儿快乐幼儿园	汕尾市城区	城镇幼儿	145
2	09.14	奥锐健身俱乐部	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	79
3	09.16	全民健身广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	66
4	09.17	全民健身广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	40
5	09.17	广东省汕尾市城区消防支队	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	31
6	09.18	广电省汕尾市城区应急局	汕尾市城区	城镇非体力	40
7	09.18	凤山妈祖广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	20
8	09.19	凤山妈祖广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	63
9	09.20	东涌镇政府	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	45
10	09.22	东涌镇政府	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	44
11	09.23	凤山妈祖广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	49
12	09.24	凤山妈祖广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	47
13	09.25	全民健身广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	31
14	09.26	凤山妈祖广场	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	56
15	09.27	奎山公园	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	124
16	09.28	奎山公园	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	102
17	09.29	奎山公园	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	118
18	09.30	奎山公园	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	59
19	10.01	罗马广场	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	101
20	10.02	罗马广场	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	63
21	10.03	罗马广场	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	80
22	10.04	罗马广场	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	59
23	10.05	奥锐健身俱乐部	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	77
24	10.06	碧桂园	汕尾市城区	城镇非体力,城镇老	93
25	10.07	红草镇	汕尾市城区	农村成人,农村老人	7
26	10.09	第三幼儿园	汕尾市城区	农村幼儿	117
27	10.10	捷胜镇人民政府	汕尾市城区	农村成人,农村老人	107
28	10.11	捷胜镇人民政府	汕尾市城区	农村成人,农村老人	116
29	10.18	比亚迪	汕尾市城区	农村成人,农村老人	69
30	10.20	捷胜镇中心幼儿园	汕尾市城区	农村幼儿	178
31	10.21	乐贝尔幼儿园	汕尾市城区	城镇幼儿	143
32	10.30	比亚迪工业区	汕尾市城区	农村成人,农村老人	159
33	10.31	比亚迪工业区	汕尾市城区	农村成人,农村老人	96
34	12.03	捷胜镇人民政府	汕尾市城区	农村成人,农村老人	161
35	12.04	捷胜镇人民政府	汕尾市城区	农村成人,农村老人	89
36	12.04	汕尾消防支队	汕尾市城区	城镇体力,城镇老人	16
				合计	2890

三、2021年城区国民体质监测--照片

9月13日 英儿快乐幼儿园



9月14日 奥锐健身俱乐部



9月16日 全民健身广场



9月17日 汕尾市消防救援支队



9月19日 妈祖文化广场



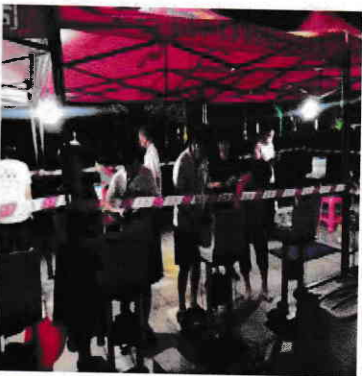
9月18日 汕尾市应急局



9月20日 东涌文化公园



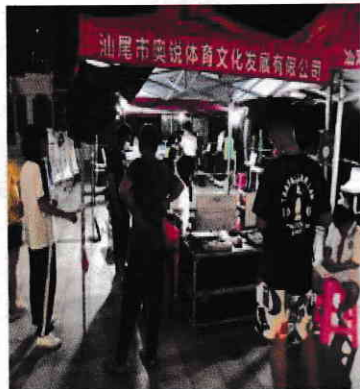
9月24日 妈祖文化广场



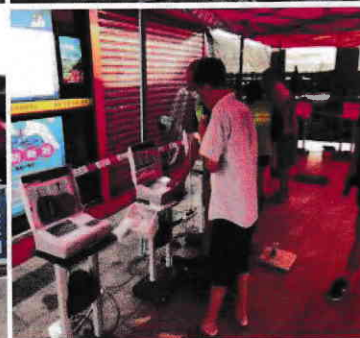
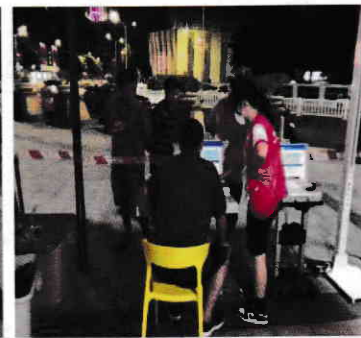
9月27日 奎山公园



9月30日 奎山公园



10月1、2日 罗马广场



10月3、4日 罗马广场



10月6日 碧桂园社区



10月7日 红草埔边市场



10月9日 红草镇幼儿园



10月10日 捷胜镇南门外村



10月18日 城区比亚迪汽车公司



10月20日 捷胜镇中心幼儿园



10月21日 乐贝尔幼儿园



10月30日 比亚迪工业区

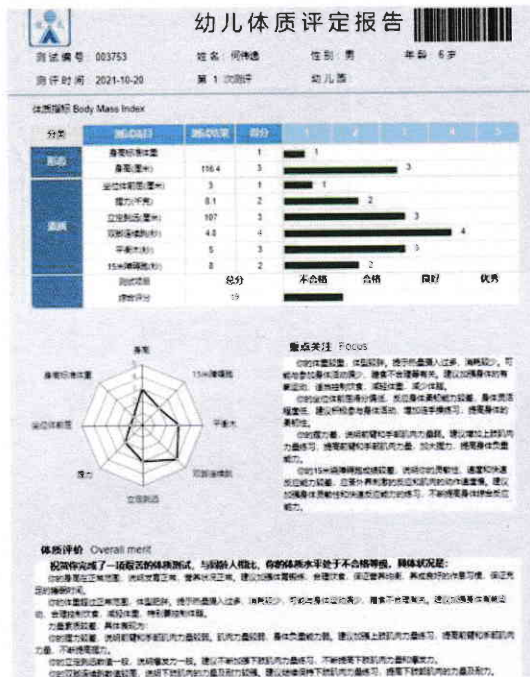


12月3日 捷胜镇人民政府



四、2021年城区国民体质监测--部分年龄段监测报告

幼儿(男)



幼儿体质监测是了解幼儿生长发育和体质状况的重要手段，也是国家实施健康中国战略的重要内容。通过体质监测，可以了解幼儿的生长发育状况、体质健康状况、运动参与情况等，为制定科学的干预措施提供依据。本报告旨在向家长和社会提供科学的育儿指导，帮助幼儿健康成长。

健康教育 Health Education

幼儿的生长发育和体质状况与遗传、环境、营养、运动等多种因素密切相关。家长应关注幼儿的生长发育，保证充足的睡眠时间，均衡的营养摄入，适量的体育锻炼，养成良好的生活习惯，促进幼儿的全面发展。

营养饮食

幼儿的饮食应以均衡、多样为原则，保证充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质的摄入。避免挑食、偏食，少吃零食，多吃新鲜蔬菜和水果。养成良好的饮食习惯，预防营养不良和肥胖。

体育锻炼

幼儿应每天进行适量的体育锻炼，增强体质，提高免疫力。可以选择户外散步、跑步、跳绳、球类等运动。注意运动安全，避免受伤。

身体姿势

幼儿的不良姿势会影响骨骼发育，导致脊柱侧弯、近视等问题。家长应引导幼儿保持正确的坐姿、站姿、行走姿势，避免长时间看电视、玩手机。

身体活动及运动类型

- 幼儿的运动时间应不少于1小时，其中中等强度的有氧运动不少于30分钟。可以选择户外散步、跑步、跳绳、球类等运动。
- 幼儿的运动强度应以心率、呼吸、出汗等指标来判断。运动时应循序渐进，避免过度疲劳。
- 幼儿的运动类型应以有氧运动为主，结合力量训练、柔韧性训练、平衡训练等。可以选择跳绳、球类、体操、瑜伽等运动。
- 幼儿的运动环境应选择空气清新、温度适宜、安全的地方。运动时应注意防晒、防暑、防寒、防风。

运动注意事项

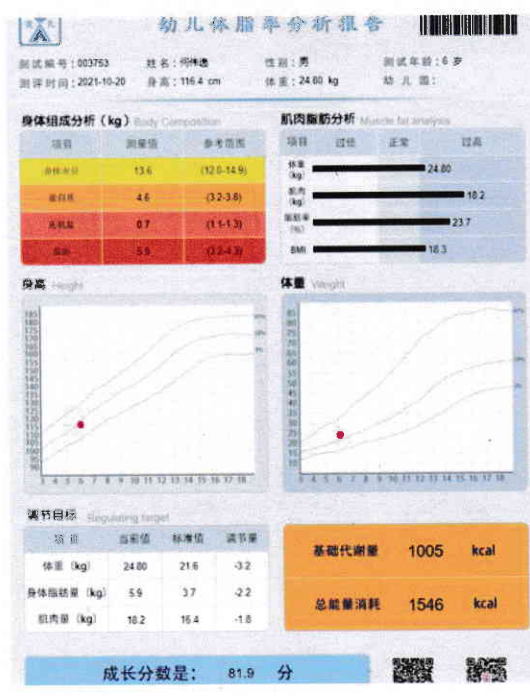
- 运动前应进行充分的热身，避免受伤。
- 运动时应保持正确的姿势，避免不良姿势。
- 运动时应注意补充水分，避免脱水。
- 运动后应进行适当的放松，避免肌肉酸痛。

运动的指导原则

幼儿的运动应以趣味性、安全性、科学性为原则。家长应鼓励幼儿积极参与运动，培养幼儿的运动兴趣和习惯。同时，家长应关注幼儿的运动安全，避免受伤。

运动的时间建议

幼儿应每天进行适量的体育锻炼，增强体质，提高免疫力。可以选择户外散步、跑步、跳绳、球类等运动。注意运动安全，避免受伤。



幼儿(女)

幼儿体质评定报告

测试编号: 003879 姓名: 吕正康 性别: 女 年龄: 4岁
测试时间: 2021-10-21 第1次测评 幼儿园:

体质指标 Body Mass Index

分类	测试值	参考范围	得分
身高	身高标准差	108.1	5
	身高百分位	96	5
	身高Z分数	7.5	5
	身高百分位	71	5
	身高百分位	64	5
体重	体重标准差	8	4
	体重百分位	5	4
	体重Z分数	0.0	3
	体重百分位	0	3
总分	34		不合格 合格 良好 优秀

重点关注 Focus
您的测试数据在良好范围, 请继续保持。

测试结论 Overall result
您完成了一项完整的体质测试, 与同龄人相比, 您的体质水平处于优秀等级, 身体状态良好。您的身高、体重、肺活量、握力、平衡能力、柔韧性等指标均处于优秀水平, 说明您的身体发育良好, 体质健康。建议您继续保持健康的生活方式, 定期进行体质测试, 关注身体发育情况, 及时发现并纠正不良习惯, 保持身体健康。

健康教育 Health Education

幼儿阶段是人生生长发育的关键时期, 也是形成良好生活习惯的关键时期。良好的身体、健康的心理、良好的生活习惯, 良好的生活态度是幼儿健康成长的基础, 也是其终身学习与发展的基础。家长应关注幼儿的身体健康, 养成良好的生活习惯, 促进幼儿身心健康发展。

饮食建议:

幼儿的饮食应以均衡营养为原则, 保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的摄入。避免高糖、高脂肪、高盐的食物。鼓励幼儿多吃新鲜蔬菜和水果, 少吃零食, 养成良好的饮食习惯。

作息:

保证幼儿每天睡眠11-12小时, 其中午睡1-2小时。合理安排幼儿的作息时间, 保证充足的休息和睡眠时间。

运动建议:

鼓励幼儿进行户外活动, 增加日照时间, 促进钙质吸收。鼓励幼儿进行有氧运动, 如跑步、跳绳、球类等, 增强心肺功能。鼓励幼儿进行力量训练, 如爬楼梯、推小车等, 增强肌肉力量。

身体活动及运动类型:

幼儿的运动应以游戏为主, 避免长时间、高强度的运动。鼓励幼儿进行有氧运动、力量训练、柔韧性训练、平衡训练、协调性训练等。鼓励幼儿进行团队合作运动, 如足球、篮球、排球等, 培养团队合作精神和竞争意识。

运动注意事项:

幼儿在运动前应进行热身运动, 避免受伤。运动过程中应多喝水, 避免脱水。运动后应进行拉伸运动, 缓解肌肉疲劳。避免幼儿在烈日下运动, 防止中暑。避免幼儿在空腹或饱腹状态下运动。

运动的指导原则:

幼儿的运动应以兴趣为导向, 避免强迫。鼓励幼儿自主选择运动项目, 培养运动兴趣。鼓励幼儿与家长、老师、同伴一起运动, 增加运动的乐趣。鼓励幼儿坚持运动, 养成运动习惯。

运动的时间推荐:

幼儿在户外进行各种类型的身体活动的时间应达到180分钟以上, 其中, 中等及以上强度的身体活动应不少于60分钟。鼓励幼儿在每天进行至少30分钟的户外活动, 如散步、慢跑、球类等。鼓励幼儿在周末进行长时间的户外活动, 如郊游、露营等。

幼儿体脂率分析报告

测试编号: 003879 姓名: 吕正康 性别: 女 测试年龄: 4岁
测试时间: 2021-10-21 身高: 109.1 cm 体重: 18.00 kg 幼儿园:

身体组成分析 (kg) Body Composition

项目	测试值	参考范围
骨骼重量	10.1	(9.6-11.5)
肌肉量	3.5	(2.6-3.2)
脂肪量	0.4	(0.8-1.1)
水分	4.9	(3.8-6.7)

肌肉脂肪分析 Muscle fat analysis

项目	测试值	参考范围
体重 (kg)	18.00	
肌肉量 (kg)	13.6	
脂肪率 (%)	22.2	
BMI	15.1	

调节目标 Regulating target

项目	当前值	标准值	调节量
体重 (kg)	18.00	18.0	1.0
身体脂肪量 (kg)	4.9	4.7	0.7
肌肉量 (kg)	13.6	13.1	-0.5

基础代谢率 722 kcal
总能量消耗 1110 kcal

成长分数是: 90.1 分

成年人 (男)

测试编号: 002915 姓名: 曹伟豪 性别: 男 年龄: 24岁
 测试时间: 2021-10-02 第 1 次测试 单位:

健康指数 Body Mass Index

类别	测试项目	测试结果	得分	1	2	3	4	5
基础	身高标准	170.0	5	[Progress bar]				
	体重标准 (身高平方) (体重/身高) (BMI)	66.0	5	[Progress bar]				
肌群	肌肉量(%)	37.0	3	[Progress bar]				
	心肺耐力(最大心率/分钟)	187	1	[Progress bar]				
	耐力(平均)	42.6	2	[Progress bar]				
	耐力(最大)	47.0	4	[Progress bar]				
体能	耐力(最大)	30	4	[Progress bar]				
	心肺耐力(最大)	39	5	[Progress bar]				
	耐力(最大)	0.4	2	[Progress bar]				
	耐力(最大)	0.45	3	[Progress bar]				
		总分		[Progress bar]				
		得分		[Progress bar]				

不合格 合格 良好 优秀

体能测试

心肺耐力: [Radar chart]

重点关注 Focus

心肺耐力: 您的心肺耐力处于中等偏下水平, 建议通过有氧运动提高心肺耐力, 如慢跑、游泳等。
 耐力: 您的耐力处于中等偏下水平, 建议通过力量训练提高耐力, 如深蹲、卧推等。
 肌肉量: 您的肌肉量处于中等偏下水平, 建议通过力量训练增加肌肉量, 如深蹲、卧推等。
 体重: 您的体重处于中等偏下水平, 建议通过有氧运动和力量训练控制体重, 如慢跑、游泳等。

体能评价 Overall merit

您的体能评价为中等偏下水平, 建议您通过有氧运动和力量训练提高体能, 如慢跑、游泳等。

心肺功能评定报告

测试编号: 002915 姓名: 曹伟豪 性别: 男 年龄: 24岁
 测试时间: 2021-10-02 体重: 66.00 kg

测试方法	最大功率	最大功率 (瓦)	测试时间 (分)
功率车	25	0.5	25
二阶	60	3	3
二阶	130	3	3
恢复运动	25	0.5	25

测试结果 Test result

F.C. 心肺功能能力: 1 MET (17.36) 心肺心肺功能: 优秀
 您的最大摄氧量: 60.7 (ml/kg/min) 心肺耐力: 4.01 (L/min)

测试介绍 Test introduction

F.C. (Function Capacity): 心肺功能能力, 单位为MET (梅脱), 是指人体在单位时间内所能达到的最大能量代谢量 (MET), 或称代谢当量。通常认为, 1 MET 是指一个人在静息状态下, 以中等速度行走时的能量代谢量。MET 越高, 说明心肺功能越好, 身体越健康。

体脂率分析报告

测试编号: 002915 姓名: 曹伟豪 性别: 男 年龄: 24岁
 测试时间: 2021-10-02 身高: 170.0cm 体重: 66.0kg 单位:

身体成分分析 (kg) Body Composition

体重	66.0	(53.3-70.0)
脂肪质量	20.1	(21.2-24.4)
肌肉量	45.9	(42.1-45.6)
骨量	4.0	(3.6-4.4)
水分	49.3	(45.5-51.2)
内脏脂肪	26.6	(14.7-31.2)
体脂率 (%)	30.5	(15.5-20.5)

体脂分析 Body Type analysis

您的体脂率处于中等偏上水平, 建议您通过有氧运动和力量训练降低体脂率, 如慢跑、游泳等。

节段分析 Segment analysis

节段	脂肪质量 (kg)	脂肪率 (%)
头部	0.6	85.7%
颈部	0.6	85.7%
胸部	3.6	112.4%
腹部	11.4	141.3%
腰部	11.4	141.3%
腿部	11.4	141.3%
足部	11.4	141.3%

营养评估 Nutritional Assessment

蛋白质: 不足
 碳水化合物: 正常
 脂肪: 不足

肥胖评估 Obesity assessment

体重: 正常
 体脂率: 正常

基础代谢量

基础代谢量: 1603 kcal
 总能量消耗: 2466 kcal
 身体年龄: 24岁

水肿分析 Edema analysis

水肿指数: 0.36 (正常范围: 0.30-0.36)

身体总得分: 93.6分

血压评定报告

测试编号: 002915 姓名: 曹伟豪 性别: 男
 出生日期: 1996-10-08 年龄: 24岁

测试结果 Test result

收缩压: 119 mmHg
 舒张压: 77 mmHg
 心率: 83 次/分

正常血压参考值 Ortho-arteriostory reference value

年龄 (岁)	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
16-20	115	73
21-25	115	73
26-30	115	73
31-35	117	76
36-40	120	80
41-45	124	81
46-50	128	82
51-55	134	84
56-60	137	84
61-65	148	86

成年和老年男女由于体内的激素水平不同, 血压也不同, 根据年龄可以大致计算自己的血压的(理想值):

收缩压 = (104 + (0.3 × 年龄)) × 1mmHg, 舒张压 = (70 + (0.2 × 年龄)) × 1mmHg; 也可以将mmHg换算为kpa, 1kpa=7.5mmHg.

您的血压为 119 / 77 mmHg 在理想血压范围

老年人 (男)

测试编号: 002093 姓名: 苏秋波 性别: 男 年龄: 62岁
 测试时间: 2021-10-01 第 1 次测评 单位:

体质指数 Body Mass Index

分类	测试项目	测试值	得分	1	2	3	4	5
形态	身高标准	169.3	5	[Progress bar]				
	体重	65.1	5	[Progress bar]				
机能	肺活量	2406	3	[Progress bar]				
	握力(千克)	33.3	2	[Progress bar]				
	坐位体前屈(厘米)	5.1	3	[Progress bar]				
	闭眼单脚站立(秒)	0.63	3	[Progress bar]				
素质	台阶试验(秒)	15	3	[Progress bar]				
	总分	26		不合格	合格	良好	优秀	

重点关注 Focus

您的握力偏弱, 建议您多做握力训练, 日常生活中多抓握重物, 如提重物、拧毛巾、握门把手、拧瓶盖等, 以增强握力。
 您的坐位体前屈偏弱, 建议您多做拉伸运动, 如瑜伽、太极拳、气功等, 以增强柔韧性。
 您的闭眼单脚站立偏弱, 建议您多做平衡训练, 如金鸡独立、闭眼单脚站立等, 以增强平衡能力。

体质评价 Overall merit

您目前完成了一项完整的体质测试, 与同龄人相比, 您的体质水平处于合格程度, 具体状况是:
 您的形态良好, 身高和体重均处于同龄人平均水平, 您的体质指数(BMI)处于合格水平, 您的肺活量偏弱, 建议您多做有氧运动, 如慢跑、快走、游泳等, 以增强心肺功能。
 您的握力偏弱, 建议您多做握力训练, 如提重物、拧毛巾、握门把手、拧瓶盖等, 以增强握力。
 您的坐位体前屈偏弱, 建议您多做拉伸运动, 如瑜伽、太极拳、气功等, 以增强柔韧性。
 您的闭眼单脚站立偏弱, 建议您多做平衡训练, 如金鸡独立、闭眼单脚站立等, 以增强平衡能力。
 您的台阶试验偏弱, 建议您多做有氧运动, 如慢跑、快走、游泳等, 以增强心肺功能。

您的体质指数偏弱, 建议您多做有氧运动, 如慢跑、快走、游泳等, 以增强心肺功能。
 您的握力偏弱, 建议您多做握力训练, 如提重物、拧毛巾、握门把手、拧瓶盖等, 以增强握力。
 您的坐位体前屈偏弱, 建议您多做拉伸运动, 如瑜伽、太极拳、气功等, 以增强柔韧性。
 您的闭眼单脚站立偏弱, 建议您多做平衡训练, 如金鸡独立、闭眼单脚站立等, 以增强平衡能力。

运动处方 Sports Prescription

锻炼目的:

改善心肺功能, 增强心肺功能, 改善血液循环系统, 增强免疫系统, 增强内分泌系统。
 1. 有利于人体骨骼, 预防骨质疏松, 增强心肺功能, 改善血液循环系统, 增强免疫系统, 增强内分泌系统。
 2. 有利于人体生长发育, 增强心肺功能, 改善血液循环系统, 增强免疫系统, 增强内分泌系统。
 3. 有利于人体生长发育, 增强心肺功能, 改善血液循环系统, 增强免疫系统, 增强内分泌系统。
 4. 有利于人体生长发育, 增强心肺功能, 改善血液循环系统, 增强免疫系统, 增强内分泌系统。

准备活动:

1. 慢跑 10-15 分钟。
 2. 快走 10-15 分钟。
 3. 太极拳 10-15 分钟。
 4. 气功 10-15 分钟。
 5. 瑜伽 10-15 分钟。
 6. 游泳 10-15 分钟。
 7. 骑自行车 10-15 分钟。
 8. 打羽毛球 10-15 分钟。
 9. 打乒乓球 10-15 分钟。
 10. 打网球 10-15 分钟。

主要内容:

1. 慢跑 30-45 分钟。
 2. 快走 30-45 分钟。
 3. 太极拳 30-45 分钟。
 4. 气功 30-45 分钟。
 5. 瑜伽 30-45 分钟。
 6. 游泳 30-45 分钟。
 7. 骑自行车 30-45 分钟。
 8. 打羽毛球 30-45 分钟。
 9. 打乒乓球 30-45 分钟。
 10. 打网球 30-45 分钟。

放松内容:

1. 慢跑 5-10 分钟。
 2. 快走 5-10 分钟。
 3. 太极拳 5-10 分钟。
 4. 气功 5-10 分钟。
 5. 瑜伽 5-10 分钟。
 6. 游泳 5-10 分钟。
 7. 骑自行车 5-10 分钟。
 8. 打羽毛球 5-10 分钟。
 9. 打乒乓球 5-10 分钟。
 10. 打网球 5-10 分钟。

营养指导 Nutrition Guidance

1. 多吃新鲜蔬菜和水果。
 2. 多吃优质蛋白质。
 3. 多吃富含钙、磷、钾的食物。
 4. 多喝水。
 5. 戒烟、限酒。

测试编号: 002093 姓名: 苏秋波 性别: 男 年龄: 62岁
 测试时间: 2021-10-01 身高: 165.3cm 体重: 65.1kg 单位:

身体成分分析 (kg) Body Composition

项目	测试值	正常范围	评价
体重	65.1	(50.6-69.5)	合格
脂肪重量	51.2	(43.0-51.0)	合格
肌肉量	48.0	(44.4-47.4)	合格
骨量	37.6	(33.6-41.4)	合格
内脏脂肪	24.2	(12.6-15.6)	合格
骨骼肌	10.4	(9.0-10.6)	合格
内脏脂肪	3.2	(3.1-3.7)	合格
骨骼肌	13.9	(9.0-12.0)	合格

体型分析 Body Type analysis

您的体型属于 **匀称型**。

节段分析 Segment analysis

节段	实际重量 (kg)	标准重量 (kg)	百分比 (%)
头颈部	9.9	10.5	103.5%
胸部	21.1	20.3	103.9%
腹部	9.2	9.6	105.2%
腰部	25.8	25.9	100.8%
腿部	2.9	3.3	105.3%
足部	7.9	8.5	93.5%

肌肉脂肪分析 Body Status

项目	测试值	正常范围	评价
BMI	23.8	18.5-24.9	合格
脂肪率 (%)	21.3	10-15	合格
骨骼肌 (kg)	27.6	20-25	合格
内脏脂肪 (kg)	7.6	5-10	合格
骨量 (kg)	9.8	8-10	合格

营养评估 Nutritional Assessment

蛋白质 不足 正常 过量
 无机盐 不足 正常 过量

肥胖评估 Obesity assessment

体重 不足 正常 过量
 脂肪量 不足 正常 过量

基础代谢量: 1552 kcal
 总能量消耗: 2387 kcal
 身体年龄: 62 岁

水肿分析 Edema analysis

项目	测试值	正常范围
水肿指数	0.35	0.30-0.35

身体总评分: **87.0 分**

测试编号: 002093 姓名: 苏秋波 性别: 男
 测试时间: 2021-10-01 出生日期: 1959-02-04 年龄: 62岁

血压评定报告

您的血压为 **122 / 69 mmHg** 在 **正常血压** 范围。

收缩压: 122 mmHg
 舒张压: 69 mmHg
 心率: 72 次/分

年龄 (岁)	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
16-20	115	73
21-25	115	73
26-30	115	75
31-35	117	76
36-40	120	80
41-45	124	81
46-50	128	82
51-55	134	84
56-60	137	84
61-65	148	86

一般情况下, 正常人的每日血压波动在 90-130mmHg (2.7-4.0 kPa) 范围内, 在清晨起床前和睡前静息状态下, 收缩压下降 20% 左右 (女性更明显), 血压最高值一般在上午 9-10 时及下午 4 时及晚上 8 时, 血压最低点在午夜 1-3 时。

成年和老年男女由于体内的激素水平不同, 血压也不同。根据年龄可以大致估计自己的血压的 (理想值), 收缩压 = (104 + (0.3 × 年龄)) × 1mmHg, 舒张压 = (70 + (0.2 × 年龄)) × 1mmHg; 也可以将 mmHg 换算为 kPa, 1kPa = 7.5mmHg。

五、2021年城区国民体质监测--媒体宣传报道

① 今日头条:

今日头条

首页 热点 西瓜视频 财经 科技 娱乐 体育 直播 更多

提高国民身体素质和健康水平

2021-12-10 11:03 · 健康资讯网

今日头条官方有奖调研 [点击参与](#)



赞



评论

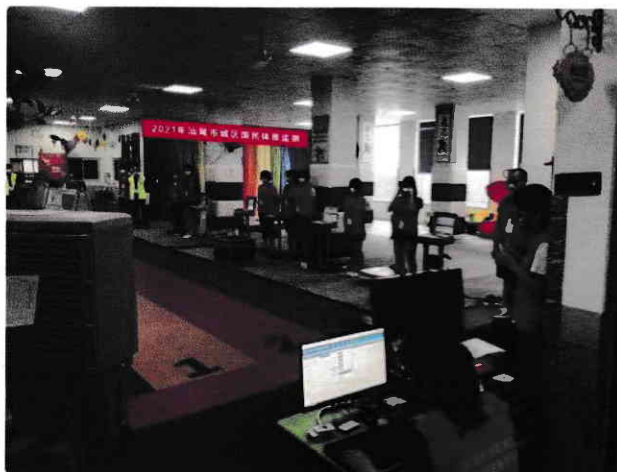


收藏



分享

为全面了解掌握汕尾市城区国民体质现状和变化规律，充实完善汕尾市城区国民体质监测系统，由汕尾市城区文化广电旅游体育局主办，汕尾市奥锐体育文化发展有限公司承办的2021年国民体质监测活动在全城区开展。



本次国民体质监测对象为3至79周岁（不含7至19周岁）的汕尾市城区公民，监测项目包括身体形态、身体机能、和身体素质三个方面。活动自9月初开展以来，已在市城区英儿幼儿园、城区全民健身广场、城区妈祖文化广场、奎山公园、罗马广场、红草镇、捷胜镇等地开展了多场次的监测活动，监测人数达2000余人。国民体质监测结果是政府部门制定决策以及考核评估全民健身计划实施效果的重要依据，也为城乡居民体质水平的发展目标的阶段性评估提供科学、准确的数据。此次活动也获得了群众的一致好评。



此条新闻链接的网址:

<https://www.toutiao.com/i7039903386577142308/>

② 网易新闻：



此条新闻链接的网址：

<https://www.163.com/dy/article/GQRP3CV80552O86B.html>

③ 腾讯新闻:



此条新闻链接的网址:

<https://page.om.qq.com/page/OTvQIE167hdy7iED6hxxw9Lg0>